

# MEMANFAATKAN STRATEGI PEMBERIAN PERINTAH DENGAN VARIASI PERMAINAN UNTUK MENINGKATKAN PRESTASI BELAJAR PENJASORKES SD NEGERI 1 BANJAR JAWA

Oleh Sugiantono<sup>1</sup>

## Abstrak

Penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas yang ditujukan untuk membenahi kelemahan-kelemahan proses pembelajaran yang telah dilakukan. Penelitian ini mengambil subjek pada siswa kelas IVB SD Negeri 1 Banjar Jawa pada semester I tahun ajaran 2014/2015. Data hasil penelitian ini dikumpulkan menggunakan tes, dan untuk menganalisis data yang dihasilkan digunakan analisis deskriptif. Data yang peroleh dari hasil pelaksanaan penelitian ini terlihat jelas adanya peningkatan dari data awal yang ada rata-rata kelasnya baru mencapai 72.51 (dengan persentase ketuntasan belajar sebesar 39.02%), pada siklus I meningkat menjadi 73.41 (dengan persentase ketuntasan belajar sebesar 53.66%) dan pada siklus II meningkat menjadi 76 (dengan persentase ketuntasan belajar sebesar 90.24%). Keberhasilan tersebut menunjukkan bahwa penerapan strategi pemberian perintah (komando) dengan variasi permainan dalam pelaksanaan proses pembelajaran Penjasorkes mampu meningkatkan prestasi belajar sehingga penelitian ini tidak diteruskan ke siklus berikutnya.

**Kata kunci:** *strategi pemberian perintah (komando), variasi permainan, Penjasorkes*

## Pendahuluan

Setiap gerakan yang dilakukan seseorang secara terus menerus atau berkesinambungan, baik sengaja maupun tidak sengaja akan berpengaruh terhadap kondisi fisik dan psikisnya. Kondisi fisik yang dimaksudkan adalah terbentuknya kebugaran jasmani dan kesehatan yang juga dapat mempengaruhi kondisi sosial emosional-afektif pada tataran psikologis.

Belajar gerak dalam pendidikan jasmani lebih utama daripada belajar olahraga, sehingga orientasi yang harus dikembangkan adalah membangun fondasi gerak dasar, untuk kemudian membangun olahraga di wahana ekstrakurikuler dan klub-klub olahraga di masyarakat. Dalam pendidikan jasmani menggunakan tema-tema gerak tubuh sebagai alat untuk hidup sejahtera dan mandiri. Kepemilikan tubuhnya dalam potensi gerakanya itu dipahami dan

---

*Sugiantono adalah staf pengajar Penjasorkes di SD Negeri 1 Banjar Jawa*

mengantarkan dirinya hidup sejahtera dan mandiri sebagai akibat dari kemampuan dalam menjaga, memelihara, atau bahkan mengembangkan potensi gerakannya itu. Tubuh dalam potensi gerakannya itu mengantarkan diri siswa hidup sejahtera dan mandiri. Jadi ketika bahasa memperkenalkan siswa pada budaya bahasa, maka pengajaran pendidikan jasmani mengajarkan diri siswa pada budaya gerak. Ketika bahasa memperkenalkan belajar bagaimana memecahkan masalah-masalah bahasa, maka pengajaran pendidikan jasmani memperkenalkan belajar bagaimana memecahkan masalah-masalah gerak (Abduljabar, -)

Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani guru harus dapat melakukan pendekatan yang menyenangkan sehingga siswa dapat belajar dengan penuh semangat. Keberadaan mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) bukan hanya sekedar penunjang, akan tetapi memiliki peran dan fungsi penting yang secara langsung menunjang kelangsungan pendidikan seseorang. Dengan adanya mata pelajaran Penjasorkes di sekolah memungkinkan peserta didik untuk bergerak. Dengan melakukan gerakan maka otot-otot akan terpanaskan dan teregangkan. Dengan terpanaskan dan teregangkannya otot-otot akan memperlancar peredaran darah dalam tubuh peserta didik yang akan mempengaruhi kebugaran dan kesehatan jasmaninya. Dengan kesehatan dan kebugaran yang dimiliki, peserta didik akan dapat berfikir secara jernih untuk belajar dan bertindak, berfikir dan mengingat pelajaran yang diajarkan oleh guru. Karena itulah keberadaan pendidikan jasmani di sekolah dikatakan dapat memberikan arti penting dan sumbangan secara langsung terhadap kelangsungan prestasi belajar peserta didik

Sebagai bahan refleksi diri dalam pelaksanaan pembelajaran yang dilakukan, untuk mengevaluasi seberapa besar tingkat keberhasilan yang telah dicapai dalam proses pembelajaran, guru sebagai peneliti mencoba untuk mengkaji seberapa tepat pelaksanaan tindakan yang telah diberikan kepada siswa. Untuk itu guru mencoba melakukan observasi/ pengumpulan data terhadap pelaksanaan pembelajaran yang telah dilakukan dengan memberikan tes prestasi belajar kepada siswa.

Hasil observasi awal di SD Negeri 1 Banjar Jawa pada saat berlangsungnya proses belajar mengajar terlihat bahwa aktivitas siswa terlihat kurang bergairah, pada saat mengikuti pembelajaran siswa hanya melakukan sekali dua kali gerakan saja dan kurang memiliki keinginan untuk meningkatkan penguasaan materi yang diajarkan. Kebanyakan dari mereka

hanya sekedar melaksanakan kewajiban mengikuti pembelajaran saja, tanpa kreativitas dan keinginan yang besar untuk menguasai ketrampilan yang diajarkan dengan sebaik-baiknya. Melihat keberadaan peserta didik tersebut, menumbuhkan keinginan yang besar bagi guru untuk memperbaiki keadaan dalam rangka membantu mereka mencapai ketuntasan belajar seperti yang dipersyaratkan. Setelah dikaji secara seksama, metode mengajar yang diterapkan guru yang kurang menarik menjadi penyebab yang harus segera ditanggulangi dengan memilih metode dan strategi pembelajaran yang kreatif dan inovatif untuk membangkitkan aktivitas dan semangat mereka demi peningkatan prestasi belajar yang diinginkan.

Berikut ini adalah hasil belajar (nilai rata-rata) Penjasorkes semester I kelas IVB SD Negeri 1 Banjar Jawa tahun pelajaran 2014/2015 yang diperoleh setelah berakhirnya proses pembelajaran untuk yang ketiga kalinya. Dari 41 orang, nilai rata-rata prestasi belajar siswa adalah 72.51 dari hasil tersebut dapat dijabarkan bahwa 25 orang siswa tergolong masuk kategori tidak tuntas dan harus diremedial, dan siswa yang sudah tuntas adalah sebanyak 16 orang. KKM yang ditentukan untuk mata pelajaran Penjasorkes adalah 74 dengan demikian persentase ketuntasan belajar hanya mencapai 39.02%

Berdasarkan data di atas diperoleh kesimpulan bahwa tingkat ketuntasan belajar siswa kelas IVB SD Negeri 1 Banjar Jawa berada di bawah Standar Ketuntasan Belajar Minimum (SKBM), hanya 16 orang yang mencapai ketuntasan. Hal ini menunjukkan hasil belajar Penjasorkes siswa kelas IVB masih rendah

Menyikapi hal ini tentunya dibutuhkan langkah preventif untuk mengatasinya. Yakni dengan penerapan strategi Pemberian Perintah dengan Variasi Permainan untuk Meningkatkan Prestasi Belajar Penjasorkes dalam Rangka Memperbaiki Kualitas Kondisi Fisik Siswa Kelas IVB Semester I SD Negeri 1 Banjar Jawa Tahun Pelajaran 2014/2015

Depdiknas (2009: 31-32) menjelaskan bahwa pembelajaran dengan model pemberian perintah dapat ditandai dengan suatu moment dimana guru paling dominan/ berperan membuat seluruh keputusan dalam proses belajar mengajar. Dengan kata lain siswa harus mengikuti semua perintah dan petunjuk yang diberikan oleh guru. Setiap gerakan yang dilakukan oleh siswa harus mengikuti contoh-contoh yang diberikan oleh guru. Dengan demikian, segala keputusan yang berhubungan dengan tempat pelaksanaa, posisi tubuh siswa, penentuan saat untuk memulai kegiatan, irama dan kecepatan serta jangka waktu dari setiap gerakan (intervalnya) harus

dilakukan oleh guru.

Gunri (2010) dalam blognya memberikan penjelasan tentang penggunaan variasi permainan dalam pembelajaran Penjasorkes. Menurutnya Anak-anak perlu untuk menguasai kemampuan untuk meraih tujuan dari berjalannya program dalam pola permainan. Kemampuan ini menyatukan sebuah porsi besar dari isi materi dalam tahun-tahun pertama. (Untuk informasi mengenai instruksi kemampuan, lihat Mengajarkan Anak-anak mengenai Konsep Gerakan dan Kemampuan oleh Craig Buschner, 1994.) Manipulasi kemampuan akan menjadi krusial untuk menjadi seorang pemain yang baik yang melibatkan melempar objek, menerimanya, dan mengontrol objeknya ketika bergerak. Jadi, kombinasi dari tangkapan dan lemparan, kontrol objek, menggiring, menyerang, dan kemampuan lainnya adalah prasyarat dalam permainan. Pada permainan akhir-akhir ini, seseorang harus menguasai kemampuan ini secara mahir, atau mendekati mahir. Jika tidak, permainannya berjalan pada tempo yang lambat dan buruk. Siswa memberikan perhatian terlalu banyak pada kemampuannya dalam permainan dan lebih sedikit perhatian dalam strategi dan bekerjasama dengan tim.

Pengertian kondisi fisik dalam olahraga yaitu suatu kualitas fisik, kualitas psikis, dan kemampuan fungsional peralatan tubuh individu dalam memenuhi tuntutan prestasi yang optimal pada spesifikasi cabang olahraga tertentu. Latihan kondisi fisik didesain khusus melalui tahapan yang sistematis dan metodis untuk pengembangan kondisi fisik lebih optimal. Kondisi fisik menjadi hal yang penting bagi anak latih sebab kondisi fisik sebagai fondasi untuk belajar teknik, taktik, strategi, dan mental. Latihan fisik yang baik akan meraih prestasi yang baik pula, tidak mudah cedera dan cepat pulih bila cedera, mencegah kelelahan mental dan memperbaiki konsentrasi, mudah pulih setelah latihan berat dan kompetisi berat, tidak lelah sekalipun dalam pertandingan lama, jarang nyeri otot dan meningkatkan rasa percaya diri (Abdil, -).

Sulis (2011) menyebutkan bahwa pendidikan jasmani merupakan suatu proses seseorang sebagai individu maupun anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan dalam rangka memperoleh kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan, kecerdasan, dan pembentukan watak

Berkaitan dengan definisi metode pembelajaran pemberian perintah (komando) dengan variasi permainan tersebut di atas maka penelitian ini dilaksanakan untuk memperbaiki kualitas fisik siswa kelas IVB SD Negeri 1 Banjar Jawa semester I tahun pelajaran 2014/2015 sekaligus

meningkatkan prestasi belajar Penjasorkes karena dari data awal yang berhasil dikumpulkan rata-rata siswa baru mencapai 72.51 dimana 25 orang siswa dinyatakan tuntas memperoleh nilai KKM yakni 74 sedangkan sisanya yakni 16 orang siswa dinyatakan tidak tuntas. Dengan kata lain, kelas ini baru memperoleh persentase ketuntasan belajar sebesar 39.02%.

## **Metodologi Penelitian**

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas yang menggunakan rancangan penelitian dari Mc Kernan (1991) dalam Sukidin, Basrowi, Suranto (2002: 54)). Dalam rancangan ini menggunakan prosedur yakni: Tindakandaur I dilakukandefinisimasalahdilandjutkandenganpelaksanaan di lapangan, dirumuskanhipotesisnya, dikembangkanhipotesistersebut, diimplementasikan, dievaluasidarihasil yang didapatdanevaluasiditerapkan.Langkah-langkahpadaaur II atausiklus II samadengan yang di siklus I yaitudimulaidenganadanyasuatuupermasalahan yang baru, didefinisikanmasalahnya, dibuathipotesisnyadirevisi, selanjutnyadilakukanimplementasi di lapangan, dievaluasi, kemudianhasil yang didapatmerupakanpenerapanbaruapabilamasihadamasalah

Penelitian ini melibatkan 41 orang siswa kelas IVB SD Negeri 1 Banjar Jawa. Instrumen penelitian ini menggunakan tes uraian dan tes unjuk kerja untuk memperoleh nilai prestasi belajar. Metode yang dipakai untuk mengumpulkan data hasil penelitian ini adalah observasi. Metode ini digunakan untuk melihat kemampuan siswa dalam mata pelajaran Penjasorkes. Data yang diperoleh berupa data kuantitatif yang kemudian dideskripsikan dalam bentuk tabel. Indikator keberhasilan untuk penelitian ini adalah nilai rata-rata minimal 75 dengan ketuntasan belajar minimal 85%. Apabila siklus I belum mencapai indikator pencapaian, maka penelitian ini dilanjutkan pada siklus II dan seterusnya hingga indikator keberhasilan dapat tercapai.

## **Hasil Penelitian dan Pembahasan**

### **A. Hasil Penelitian**

Setelah melaksanakan tahapan perencanaan, tindakan, observasi dan evaluasi, data yang diperoleh baik pada siklus I dan Siklus II dapat disajikan pada Tabel 01 berikut.

Tabel 01. Hasil Belajar Penjasorkes Siswa Kelas IVB Semester I  
Tahun Pelajaran 2014/2015 nilaiawal, nilai Siklus I dan Siklus II

No Subjek Penelitian	Nilai Awal	Nilai Siklus I	Nilai Siklus II
1	77	77	79
2	75	75	75
3	67	67	80
4	65	76	76
5	73	75	76
6	70	78	78
7	73	76	76
8	73	73	73
9	75	75	78
10	78	78	76
11	65	76	77
12	73	75	75
13	75	75	75
14	76	76	76
15	65	65	78
16	73	73	73
17	70	70	78
18	73	73	79
19	75	75	75
20	71	71	77
21	75	75	75
22	75	75	75
23	73	73	79
24	71	71	78
25	73	73	73
26	75	75	75
27	76	76	76
28	71	71	75
29	78	78	78
30	75	75	75
31	68	68	80
32	71	71	78
33	75	75	75
34	65	65	65
35	72	72	76
36	75	75	75
37	75	75	75
38	73	73	75
39	73	73	78
40	72	72	75
41	70	70	75
<b>Jumlah</b>	<b>2973</b>	<b>3010</b>	<b>3116</b>
<b>Rata-rata</b>	<b>72.51</b>	<b>73.41</b>	<b>76</b>
<b>KKM</b>	<b>74</b>	<b>74</b>	<b>74</b>
<b>Jumlah Siswa yang diberi remidi</b>	<b>25</b>	<b>19</b>	<b>4</b>
<b>Jumlah siswa yang diberi pengayaan</b>	<b>16</b>	<b>22</b>	<b>37</b>
<b>Persentase ketuntasan belajar</b>	<b>39.02%</b>	<b>53.66%</b>	<b>90.24%</b>

Untuk persiapan penyajian dalam bentuk grafik maka hal-hal berikut dihitung terlebih dahulu.

### Siklus I

a. Banyakkelas (K) =  $1 + 3.3 \times \text{Log (N)}$

$$= 1 + 3.3 \log 41$$

$$= 1 + (3.3 \times 1.61)$$

$$= 1 + 5.31 = 6.31 \rightarrow 6$$

b. Rentangkelas (r) = skormaksimum – skor minimum

$$= 78 - 65$$

$$= 13$$

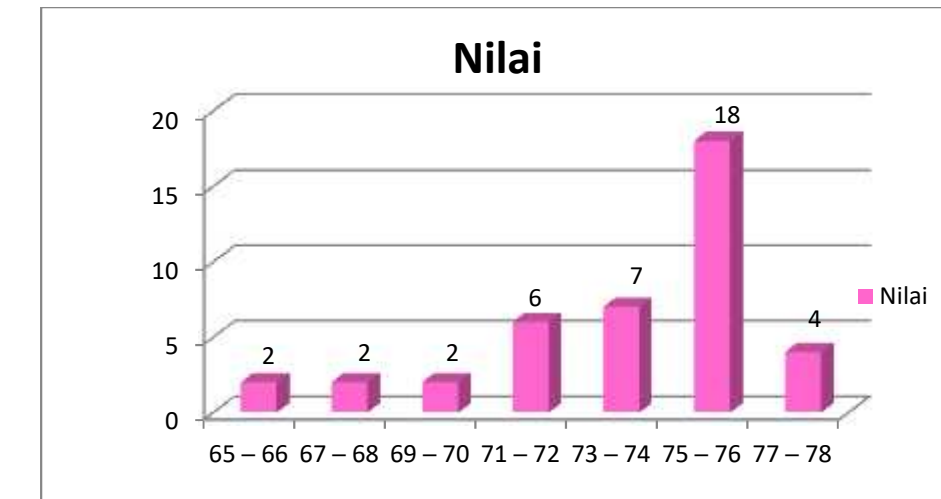
c. Panjangkelas interval (i) =  $\frac{r}{K} = \frac{13}{6} = 2.1 \rightarrow 2$

d. Tabel 02 Interval Kelas Siklus I

No Urut	Interval	Nilai Tengah	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	65 – 66	65.5	2	4.88
2	67 – 68	67.5	2	4.88
3	69 – 70	69.5	2	4.88
4	71 – 72	71.5	6	14.63
5	73 – 74	73.5	7	17.07
6	75 – 76	75.5	18	43.90
7	77 – 78	77.5	4	9.75
<b>Total</b>			<b>41</b>	<b>100</b>

e. Penyajiandalambentuk histogram

Gambar 01 Histogram Hasil Belajar Penjasorkes siswa Kelas IVB Semester I Tahun Pelajaran 2014/2015 SDN 1 Banjar Jawa Siklus I



## Siklus II

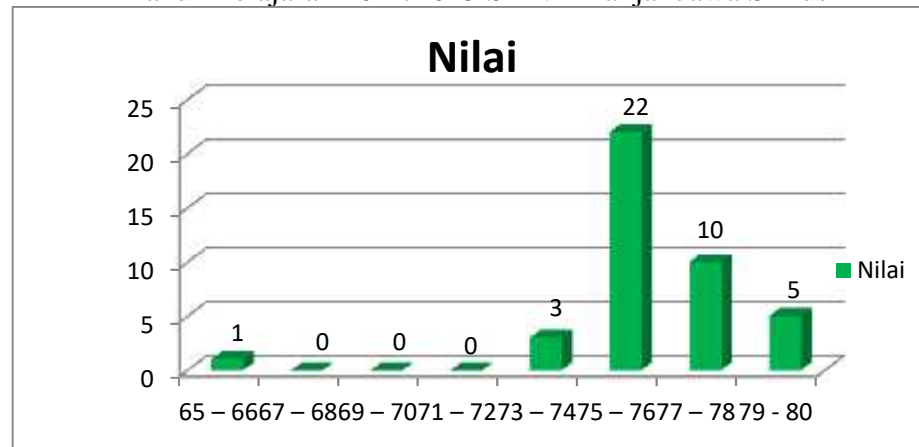
1. Banyakkelas (K) =  $1 + 3.3 \times \log (N)$   
 $= 1 + 3.3 \log 41$   
 $= 1 + (3.3 \times 1.61)$   
 $= 1 + 5.31 = 6.31 \rightarrow 6$
2. Rentangkelas (r) = skormaksimum – skor minimum  
 $= 80 - 65$   
 $= 15$
3. Panjangkelas interval (i) =  $\frac{r}{K} = \frac{15}{6} = 2.5 \rightarrow 2$
4. Tabel 03. Interval Kelas Siklus II

No Urut	Interval	Nilai Tengah	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	65 – 66	65.5	1	2.44
2	67 – 68	67.5	0	0
3	69 – 70	69.5	0	0
4	71 – 72	71.5	0	0
5	73 – 74	73.5	3	7.32
6	75 – 76	75.5	22	53.66
7	77 – 78	77.5	10	24.39
8	79 - 80	79.5	5	12.19
<b>Total</b>			<b>41</b>	<b>100</b>

5. Penyajiandalambentuk histogram



Gambar 02 Histogram Hasil Belajar Penjasorkes siswa Kelas IVB Semester I Tahun Pelajaran 2014/2015 SDN 1 Banjar Jawa Siklus II



## 2. Pembahasan

Menggunakan strategi pemberian perintah (komando) untuk memperbaiki kualitas kondisi fisik melalui variasi permainan dalam pembelajaran Penjasorkes ternyata sangat membantu siswa untuk lebih aktif dalam pembelajaran dan peran guru sebagai fasilitator terlaksana dengan sangat baik. Selain itu, suasana pembelajaran lebih fokus ke materi sehingga tujuan pembelajaran dapat tercapai.

Dalam pembelajaran ini menunjukkan hasil bahwa siswa bersemangat dalam mengikuti proses pembelajaran, munculnya motivasi kerjasama antar teman, kreativitas siswa tersalurkan, guru dan siswa sama-sama aktif dan kreatif, siswa merasa senang karena dapat memanfaatkan kegiatan pembelajaran sambil bermain, belajar lebih bermakna karena proses pembelajaran dapat lebih menyenangkan

Hasil tes prestasi belajar di Siklus I telah menemukan efek utama bahwa pelaksanaan tindakan berpengaruh terhadap prestasi belajar anak. Data yang berhasil dikumpulkan melalui tes prestasi belajar di Siklus I telah menemukan efek utama bahwa penggunaan metode tertentu akan berpengaruh terhadap prestasi belajar siswa yang dalam hal ini adalah metode yang digunakan. Hal ini sesuai dengan hasil metaanalisis metode pembelajaran yang dilakukan oleh Soedomo (dalam Puger, 2004) yang menyatakan bahwa metode pembelajaran yang diterapkan oleh seorang guru berpengaruh terhadap prestasi belajar siswa.

Permasalahan yang masih tersisa yang perlu dipecahkan adalah prestasi belajar yang

dicapai pada Siklus I ini belum mampu memenuhi harapan sesuai dengan tuntutan indikator keberhasilan penelitian yakni 85% atau lebih ketercapaian untuk ketuntasan secara klasikal. Yang baru mencapai harapan adalah rata-rata prestasi belajar yang telah mencapai 73.41 oleh karenanya upaya perbaikan lebih lanjut masih perlu diupayakan pada siklus berikutnya

Data yang diperoleh peneliti dari hasil tes prestasi belajar Siklus II menunjukkan bahwa kemampuan anak dalam mengikuti pelajaran sudah baik. Ini terbukti dari nilai rata-rata siswa mencapai 76 dengan persentase ketuntasan belajar mencapai 90.24%. Hal ini menunjukkan bahwa pelaksanaan tindakan telah berhasil meningkatkan kemampuan anak menempa ilmu sesuai harapan

Hasil penelitian ini ternyata telah memberi efek utama bahwa tindakan yang diterapkan dalam proses pembelajaran berpengaruh secara signifikan terhadap prestasi belajar anak. Temuan ini membuktikan bahwa guru sudah tepat memilih metode dalam melaksanakan proses pembelajaran karena pemilihan metode merupakan hal yang tidak boleh dikesampingkan. Hal ini sejalan pula dengan temuan-temuan peneliti lain seperti yang dilakukan oleh Inten (2004) dan Puger (2004) yang pada dasarnya menyatakan bahwa metode pembelajaran yang diterapkan berpengaruh terhadap prestasi belajar siswa.

Pembelajaran Penjasorkes di SD Negeri 1 Banjar Jawa menitikberatkan kaitannya pada aspek kognitif, afektif dan psikomotor sebagai pedoman atas kemampuan anak baik pikiran, prilaku maupun ketrampilan yang dimiliki. Dengan memperhatikan perbandingan nilai awal, nilai Siklus I dan nilai Siklus II, terjadi kenaikan yang signifikan, yaitu dari rata-rata nilai awal adalah 72.51 naik di Siklus I menjadi 73.41 dan di Siklus II naik menjadi 76. Kenaikan ini menunjukkan upaya maksimal yang dilaksanakan peneliti demi peningkatan mutu pendidikan dan kemajuan pendidikan khususnya di SD Negeri 1 Banjar Jawa.

## **Simpulan**

Fokus pembahasan dari penelitian ini adalah untuk membuktikan apakah strategi pembelajaran pemberian perintah (komando) dengan variasi permainan dapat meningkatkan kualitas kondisi fisik dan prestasi belajar Penjasorkes siswa kelas IVB SD Negeri 1 Banjar Jawa. Dari hasil analisis yang telah dilakukan yang dilanjutkan dengan pembahasan dapat disampaikan

bahwa peningkatan hasil belajar telah dapat diupayakan. Dari data awal yang rata-rata baru mencapai 72.51 dan jauh dari kriteria ketuntasan minimal pada mata pelajaran ini, pada siklus I sudah dapat ditingkatkan menjadi 73.41 dan pada siklus II sudah mencapai rata-rata 76. Siswa yang pada awalnya kemampuannya masih sangat rendah dimana hanya ada 16 orang siswa yang tuntas, pada siklus I sudah dapat ditingkatkan yaitu ada 22 siswa yang sudah tuntas dan pada siklus II sudah 37 yang tuntas. Dari hasil awal ada 25 siswa yang harus diremidi sedangkan pada siklus I menurun menjadi 19 orang siswa dan Siklus II hanya 4 orang siswa yang mesti diremidi. Dari uraian fakta-fakta tersebut dapat dibuktikan bahwa strategi pembelajaran pemberian perintah (komando) dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam belajar Penjasorkes. Dengan hasil tersebut dapat dibuktikan bahwa rumusan masalah dan tujuan penelitian telah tercapai dan hipotesis yang diajukan sudah dapat diterima.

### **Daftar Pustaka**

Abduljabar, <http://fpok.upi.edu/artikel/>

Departemen Pendidikan Nasional. 2009. *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: -

Gunri, Nurkadri. 2010. <http://kadrigunri.blogspot.co.id/2010/06/menyertakan-permainan-dalam-program.html>

(<http://lutfhiabdil.wordpress.com>)

Inten, I Gede. 2004. *Pengaruh Model Pembelajaran dan Pengetahuan Awal Siswa terhadap Prestasi Belajar PKn dan Sejarah pada Siswa Kelas II di SMU Laboratorium IKIP Negeri Singaraja*. Tesis. Program Pascasarjana IKIP Negeri Singaraja

Puger, I Gusti Ngurah. 2004. *Pengaruh Model Pembelajaran dan Kemampuan Berfikir Silogisme terhadap Prestasi Belajar Biologi pada Siswa Kelas III SMP Negeri Seririt (Eksperimen pada Pokok Bahasan Reproduksi Generatif Tumbuhan Angiospermae)*. Tesis. Singaraja: IKIP Negeri Singaraja

Sukidin, Basrowi, Suranto. 2002. *Manajemen Penelitian Tindakan Kelas*. Penerbit: Insan Cendekia ISBN: 979 9048 33 4

Sulis, Nanda. 2011. <http://anandasulis.blogspot.co.id/2011/02/apa-itu-penjas.html>